

Vseslovenski družbeno odgovoren program **NE-ODVISEN.SI** mlade in odrasle ozavešča o različnih pasteh zasvojenosti. Več na www.ne-odvisen.si.

November - mesec preprečevanja zasvojenosti



UVODNIK

Zasvojenost ali odvisnost?



Bojan Kodolja

Ljudje, ki se poklicno ukvarjajo s področjem zasvojenosti, pravijo, da odvisnost ni nekaj negativnega, saj smo vsi ljudje odvisni od vode, vendar se z njo ne zasvojimo. Odvisni smo od svetlobe, zraka, narave, toplote in toplote svojih staršev, znanja in še bi lahko našteval. Vse to gradi, zapolnjuje in plemeniti naša življenja.

Zasvojenost je nekaj negativnega, saj od nas neprestano nekaj hoče, nas dela nemirne, nezadovoljne in večne iskalce pravega smisla. V naša življenja običajno vstopi nepovabljen (ne poznam človeka, ki je zavestno začel kaditi samo zato, da bi dobil raka na pljučih) in načrtno ter postopoma izriva tiste pozitivne vsebine, ki nas z leti pripeljejo do modrosti.

Zato je tokratna številka časopisa vsebinsko namenjena predvsem širjenju vedenja o različnih tipih zasvojenosti, ne z namenom napovedi boja nad zasvojenostjo, pač pa prepoznavanju lepote in polnosti življenja brez nje!

Različne in številne dejavnosti posameznih organizacij, institucij in gibanj, ki delujemo z namenom ozaveščanja različnih skupin, zagotovo pripomoremo k širjenju znanja in vedenja na področju pasti zasvojenosti, še posebej v času, v katerem živimo, saj se razvoj in trendi tudi na področju zasvojenosti razvijajo vsakodnevno, zato naše znanje lahko zelo hitro postane zastarelo.

Prav zaradi tega so različna znanja stroke in njihova dognanja zelo dragocena kot tudi različne metode ozaveščanja, ki izmerjeno dosegajo pozitivne rezultate, in načini prenašanja ključnih sporočil sporočevalcev vredne sleherne pozornosti. Poenotenje, medsebojno sodelova-

nje in posledično organizirano prenašanje znanja uporabnikom porazdeljeno med letom pa je po mojem mnenju tisti presežek, zaradi česar bi se vsebinsko vsem programom njihova učinkovitost vsaj podesetila. Tako bi november lahko sprostil in usmeril pozornost v dejavnosti in zdrav življenjski slog. S tem bi na površje prišle številne ideje, zamisli, predlogi in skriti talenti posameznikov, v katere je vredno vlagati in jih spodbujati. Samo pozitivne, kreativne zamisli in vztrajnost običajno spodrinejo prazen prostor, v katerem največkrat prežijo različne zasvojenosti. ■

Bojan Kodolja, vodja programa NE-ODVISEN.SI

RESNIČNA ZGODBA

Beseda na srce staršem



Jože Gregorič

Pota mojih fantov in deklet so različna, kakor so različna njihova življenja. Pa vendar

se v srcih mladih prijateljev skrivajo biseri. So kakor školjke, ki jih življenje obrusi, da postanejo še močnejši, nekateri pa na žalost ostanejo zaprti v svoji samoti, osamljenosti in bolečini. V svetu ostrih robov se ne znajdejo in zasvojenost jih dobesedno »požre«.

Teh nekaj vrstic, dragi starši, ki opravljate najtežji poklic na svetu (ali ni zanimivo, za vse poklice obstajajo šolanja, za najtežji in najbolj osre-

čujoč poklic, poklic očeta in matere, pa ne), želim prišepniti na vaša srca, pa ne kot nasvet nekega modreca ali kot očitajoč pogled, temveč kot besedo prijatelja vaših otrok, pa čeprav jih ne poznam, delim z vami skrb in upanja.

Izpoved **Maria (16 let)**: »Jože, mama in ata se nista nikoli zanimala zame, nista mi postavila mej, čeprav sem si jih v srcu želel. Res sem bil upornik brez razloga, toda nikoli si nista ZARES vzela časa zame, vse mi je bilo dovoljeno, na koncu tudi droga. Nikoli nisem slišal vprašanj, kje si bil, kako je v šoli, kdaj prideš ali rada te imava. To ni izgovor, ampak kje naj najdem dom? Nisem imel moči, kemija je dajala odgovor na moja vprašanja in osamljenost.«

Lucija (18 let) del napisanega pisma, ko ji je bilo najtežje: »Dragi Jože, zadnjič si govoril o domu. Veš, povedati ti moram, da ne vem, kaj je to. Pri nas je sicer vse »fensi«, imamo vsega dovolj, ti praviš, da je dom toplina, nežnost, celo ljubezen. Ha, ha, kaj je sploh to. Imam vse, samo nikogar, ki bi me objel, mi pokazal, da mu je mar zame. Imamo štiri stene, toda to ni dom, to je samo bivač. A zdaj razumeš, zakaj bežim, lutam, iščem, tipam, jokam, želim. Ne vidim izhoda, rada bi doooooom.«

Marko (17 let): »Zadnjič smo se pogovarjali o nebesih, daj no, Jože, nebes ni, je samo pekel, ker je pri nas doma tako. Ni dneva, da oče ne bi prišel pijan domov, pretepel mamu in nas tri otroke. Vsak dan samo

dretje, pas, klofar, tudi drva. Pa roka, kako je težka. Ne gleda kam, samo tolče in pije. Kje naj najdem ljubezen, o kateri tako lepo govoriš. Ne nakladaj, ti sploh ne veš, kaj je življenje.«

Imena so seveda izmišljena, ob vsaki taki izpovedi pa mi srce zajoka. Toda ni časa za jok, vsak otrok je zaklad, zato naj nam ne bo škoda časa zanj, vsak je svet v malem. Imejte radi otroke, pa še drugič kaj več.

»Ni dovolj, da mlade ljubite, mladi morajo čutiti, da jih imate radi.« (sv. Janez Bosko) ■

Jože Gregorič, župnik Tržič - Bistrica, predsednik Las-a Tržič 16 let sopotnik mladih na poti iz zasvojenosti

KAJ JE ZASVOJENOST?

Za nastanek zasvojenosti niso ljudje enako dovzetni

Skoraj vse, kar vidimo okrog sebe, so stvari, od katerih smo odvisni. So stvari, ki nam lepšajo in osmišljajo življenje. Vse to nosi sledi človeške ustvarjalnosti ali kreativnosti, zato so obleka, oprema stanovanja, knjige, umetnine, ki jih imamo, odraz nečesa globljega. Ko naštevamo te dobrine, ne govorimo zgolj o imetju, temveč predvsem izpostavljammo moč idej, zamisli, vizije, ki jih premore človek. Cilj zdrave osebnosti je oblikovanje in ohranjanje moči za urejeno življenje.



Foto: Fotolia

da ti nimajo sposobnosti, da bi sami iz sebe zagotovili ozdravitev. Pomembno je vztrajati in pridobiti zadostno število pozitivnih izkušenj, ki se seštevajo, končni rezultat pa je abstinenca ali celo ozdravitev.

Abstinenca se kaže v tem, da je človek sposoben tudi v težkih situacijah stopiti v odnos, ki je naravnan na pozitivno rešitev težave.

Telo in zasvojenost

Kemična in nekemična zasvojenost prizadene celoten sistem v telesu. Ko je prizadeto telo, je prizadeta tudi človekova ustvarjalnost.

Vedeti moramo, da zasvojenost ni enkraten dogodek in ne nastopi takoj. Potrebni je veliko majhnih korakov. Na nastanek, trajanje in razvoj te bolezni vplivajo številni dejavniki. Pri zasvojenosti gre za kumulativni učinek dolgoletnega napačnega odločanja. Takšen človek se ni sposoben odločati v smeri, ki je zanj dobra.

Kaj vse nas omamlja?

Ne omamlja le droga. Ljudje se lahko zasvojijo tudi brez posredovanja kemičnih sredstev, z uporabo posebnih postopkov nas lahko omamljajo rituali, postopki, stave, igre na srečo, psihični manevri, ki sprožijo omamni učinek s pomočjo stimulacije možganov. Izkušnje potrjujejo, da se zasvojenost ne pojavi sama. Vedno jih je več. Gre pa za eno bolezen, ki jo poganjajo različna sredstva. Oblika zasvojenosti se sčasoma spreminja, odvisnost pa ostaja.

Kdo je bolj dojemljiv za zasvojenost z ...?

Nahajamo se v situaciji, ko ljudje še zmorejo kritizirati, toda v glavnem le, kadar jim kdo stopi na prste njihovih osebnih interesov, privilegijev ... Bistvena, temeljna vprašanja,

ki se tičejo skupnega bivanja, pa jih ne zanimajo.

Navedeno mrtvilo rojeva vedno močnejšo potrebo po umetnem oživljanju sodobnega človeka. Zabeve po hišah, klubih, igralnih salonih niso žive in živahne same po sebi. Potrebno jih je organizirati, »animirati«. Zaradi takega mrtvila je nastal celo nov poklic, ki mu pravimo animator.

Kako poteka proces zasvojenosti?

VZOREC: Tu se začne. Gre za rutino, ki nam pomaga pri urejanju vsakdanjih stvari v življenju. Posameznik lahko vzorec spremeni, saj nanj lahko vpliva z lastno voljo.

NAVADA: Je od vzorca že bolj zavezujoča oblika ponavljajočega se vedenja. Da navado spremenimo, moramo že vložiti nekaj navora, da jo prerastemo.

PRISILNO VEDEDJE: Je močnejše od navade. Tu gre že za obliko vedenja, s katero posameznik težko preneha ali ne more prenehati samo z močjo lastne volje.

ZASVOJENOST: Je najbolj izrazita oblika vedenja, saj je človek prisiljen v določena dejanja. V tem stanju ljudje pogosto izgubijo družino, postanejo hladnokrvni, neobčutljivi, zapadejo v kazniva, kriminalna dejanja, itd.

V okolju, kjer je veliko norenja, hrupa, lučk, ni življenja. Kje so poklicne institucije, posamezniki, ki bi jasno oblikovali program, ki bi sporočal, da osebna rast, skrb za družino, poklicno usposabljanje ne uničujejo čustveno duhovnega bogastva v človeku, temveč ga pravilno usmerijo in ohranijo.

Ko pride val nove mode, se nenedoma zganejo ljudje, ki so bili prej nepremični, kakor da bi imeli v sebi zapisano potrebo po nepremičnosti in dremanju. Ob novi ponudbi mobilitelov, avtomobilov, ličil, računalnikov, novih prireditvah v salonih se nekateri temeljito zganejo. Postavijo se v prve vrste novih struj. To je zasvojenost z aktualnostjo, umetnimi potrebami.

Nekatere značilnosti pri zasvojenosti

1. Stanje izživljanja

V tem delu, to je v fazi izživljanja, je zasvojeni brez nadzora nad svojim vedenjem in si dá duška do konca - zaradi omamnega učinka in olajšanja notranje bolečine ne zmore zadržati in ne more nadzirati svojega vedenja.

2. Stanje zadrževanja

V tem stanju si oseba prizadeva, da bi se ustavila in ne bi ponavljala škodljivega vedenja, zaveda se svoje neizmernosti in grozečih posledic ter se lahko trdno odloči, da se to nikdar več ne bo ponovilo.

3. Kaj je kompulzivnost?

Kompulzivnost ali prisilnost pomeni, da se zasvojeni ne more upreti notranji potrebi, da bi se omamil, čeprav želi prenehati.

V kompulzivnem stanju zasvojeni čuti tako, kot bi ga nekaj vleklo, kot nekakšno notranje hrepenenje in drgetanje, zaradi katerega se zavest zoži samo na razmišljanje o tem, kako bi se spet omamil.

4. Odločitev za zdravljenje

Kadar se zasvojeni resnično odloči za zdravljenje, potrebuje pomoč, da bo lahko vzdržal abstinenco. Potrebuje zunanjo energijo, ki mu jo bo ponudil terapevt ali skupina, ki verjame vanj. Zelo pomembno je, da se tudi najbližji vključijo v proces zdravljenja, saj je to bolezen celotne družine. V ta namen se tako izvajajo individualne, partnerske, družinske in skupinske terapije. Zasvojeni praviloma zanika, prikriva odvisniško vedenje in posledice takega početja.

Pomembno je, da najbližji pravočasno zaznajo navedene vzorce. Uspeh zdravljenja in vzdrževanja abstinence je močno prepleten s hitrim ukrepanjem. ■

Miha Kramli, terapevt in vodja Centra za zdravljenje odvisnosti Nova Gorica

izdaja
IMC, d. o. o.

STROKOVNI SVET PROGRAMA NE-ODVIŠEN.SI

- prof. dr. Martina Žmuc Tomori, dr. med.
- doc. dr. Slavko Zihel, dr. med.
- dr. Gabi Čačinovič Vogrinčič
- Bogdan Žorž, psiholog in psihoterapevt
- mag. Andrej Kastelic, dr. med., psihiater
- Ljudmila Kafol, spec. klin. psih.
- Miha Kramli, univ. dipl. teolog, terapevt
- Fani Čeh, višja medicinska sestra, dipl. org. zdr.
- Robert Friškovec, univ. dipl. teolog
- Vlasta Nussdorfer, univ. dipl. pravica
- Nataša Pirc Musar, univ. dipl. pravica
- doc. dr. Sandra Bašič Hrvatini, medijska strokovnjakinja
- Gordana Petek Ivandič, dipl. slavistka
- Nevenka Podgornik, psihoterapevtka
- Simon Čehovin, univ. dipl. pravnik
- Marijana Kašnik-Janet, univ. dipl. soc.
- Sanela Talić, prof. geo. in zgo.
- mag. Violeta Bulc, podjetnica, inovatorica
- Robert Roudi, kriminalist
- prof. Aldo Rupel

vodja družbeno odgovornega programa NE-ODVIŠEN.SI
Bojan Kodelja

uredništvo
Glavna in odgovorna urednica: Gordana Petek Ivandič
Pomočnica urednice: Nataša Gregorič
Uredniški odbor: mag. Violeta Bulc, Nataša Gregorič, Bojan Kodelja, Mateja Gruđen - časopis Nedelo
Grafična zasnova: FUTURA DDB d. o. o., Grafični prelom: Matjash Matjaž Bizjak s.p.
Lektoriranje: Gormat, d. o. o.

naslov uredništva
IMC, d. o. o.
Velika pot 14
5250 Solkan
tel.: +386 (0) 5 330 60 80
faks: +386 (0) 5 330 60 89
www.ne-odvisen.si
info@ne-odvisen.si

tisk
DELO d. d., Dunajska 5, Ljubljana,
Tiskarsko središče
Naklada: 55.000 izvodov

Časopis NE-ODVIŠEN.SI izhaja vsak drugi mesec in je vpisan v evidenco javnih glasil, ki jo vodi Ministrstvo za kulturo RS pod zaporedno številko 1618. V NUK-u je vodena pod ISSN 1855-4482. Časopis je brezplačen. Kopiranje in razmnoževanje člankov brez pisnega dovoljenja uredništva ni dovoljeno.

Vsebinsko te publikacije sta v sodelovanju pripravila IMC, d. o. o. in ZAVOD 7, s pomočjo zunanjih strokovnih sodelavcev. Imetnik materialnih avtorskih pravic na avtorskih delih, objavljenih v tej publikaciji, je IMC, d. o. o. oz. avtorji ter tretje osebe, ki imajo z IMC, d. o. o. sklenjene ustrezne pogodbe.

Copyright©IMC, d. o. o.
Vse pravice pridržane.

V praksi spoznavamo, da je tako pri kemičnih kot nekemičnih zasvojenih osebah prišlo do sprememb prav na tem notranjem mentalnem, duhovnem zemljevidu. Posledica tega je, da zasvojeni spremeni stil oblačenja, komunikacije. Počasi spreminja odnos do sebe, bližnjih in tudi do zunanega sveta. Prej urejeno bivalno okolje postaja vse bolj zanemarljeno ali pa je celo na razprodaji.

Vse oblike zasvojenosti ranijo osebne ideje, vizije. To nam sporoča, da se pri zasvojenosti ne srečujemo le s fizično zanemarljenostjo, finančnim zlomom, agresivnostjo. Zasvojeni je vse bolj notranje »shiran«.

Vizija življenja, ideje, zamisli, ki jih posameznik oblikuje, človeku odločilno pomagajo pri tem ali je rezultat nekega njegovega početja na koncu sprejemljiv ali nesprejemljiv. Zasvojena oseba pogosto ne zmore sprejeti ukrepov, ki bi ga rešile.

Zasvojenost je bolezen, ki prizadene človekovo telo, odnose z ljudmi in sposobnost za produktivno življenje.

Vedeti moramo, da zasvojenost ne povzroča samo telesnih težav. Gre za značilno vedenje in ravnanje zasvojenega človeka, ki dobro ve, da je to, kar dela, škodljivo. Kljub vedenju ponavlja škodljiva dejanja in jih ne more opustiti, ker bi se moral soočiti z abstinenčno odtegnitveno reakcijo.

Pri zdravljenju zasvojenosti je potrebno upoštevati, da je človek odprt sistem. Človek lahko v polnosti obstaja, če svoje življenje in tudi svoj življenjski prostor usklajuje z okoljem. To pomeni, da se odpre součinkovanju, saj bo za svoja dejanja prejel odgovore. Če zasvojeni ali njegovi bližnji ne morejo zagotoviti te relacije, je potrebno poiskati pomoč v za to primernih ustanovah. Priporoča se tako individualna kot skupinska terapija. Pogosto se dogaja, da niti ta oblika pomoči ne zadošča, zato v takšnih primerih ostanejo terapevtske skupnosti. Cilj terapije je, da vse, kar ne sledi zdravju, ustvarjalnosti, zasvojeni zavrne in začne znova. V procesu zdravljenja sicer prihaja do delnih uspehov, vendar je potrebno vedeti,



Foto: iStockphoto

MNENJE STROKOVNJAKA

Zasvojenost – simptom nesrečnih ljudi

Zasvojenost je eno od številnih destruktivnih vedenj, s katerim si posameznice in posamezniki ponesrečeno poskušajo pridobiti ponovni nadzor nad življenjem. Je zgolj način manifestiranja nesrečnosti, nezadovoljujočih odnosov in medsebojne odtujenosti. To, kar je za slovensko družbo že od nekdaj sprejemljiv in toleriran družbeni vzorec vedenja – prekomerno uživanje alkohola je pri sodobni generaciji postala tudi zasvojenost z internetom in internetnimi vsebinami.



Foto: Marjan Pulec

mag. Nevenka Podgornik

Zasvojenost z internetom kot medijem in zasvojenost z dejavnostmi, ki jih internet omogoča (družabna omrežja, igre, seksualne vsebine, hazardiranje in drugo), razmejujemo kljub spoznanju, da pretirana uporaba določenih aplikacij sproži pretirano uporabo interneta, kar

posledično privede do zasvojenosti z internetom. Strokovnjaki so enotnega mnenja – navezovanje stikov prek interneta in igranje, tako imenovani računalniški igrice, predstavljata za posameznika večji potencial za nastanek zasvojenosti kot iskanje informacij in delo z računalnikom.

Da je potreba, odvisnost od določene dejavnosti ali substance prerasla v zasvojenost, sporočajo signali na socialnem, zdravstvenem in izobraževalno-delovnem področju posameznika. Značilne so vidnejše spremembe življenjskega sloga, zanemarjanje zdravja, higienskih navad, nepravilna prehrana, opuščanje telesnih dejavnosti, sprememba spalnega vzorca, omejevanje družabnih dejavnosti in druženja ter posledično izgubljanje prijateljev, opuščanje šolskih, službenih in drugih delovnih obveznosti ter upiranje omejitvam glede tega, da bi posameznik na internetu preživel manj časa, obenem pa je prisotna potreba po tem, da bi preživel čim več časa za računalnikom.

Zasvojenost smo uvodoma definirali kot način izražanja osebnih stisk, kot posledico slabih in odtujenih medosebnih odnosov, ki jih zasvojenost z internetnimi vsebinami le še bolj utrjuje, saj predstavlja posameznikov osebni – virtualni svet, ki se od realnega bistveno razlikuje.

Čeprav lahko opredelimo internet kot sredstvo, ki nudi velike možnosti komuniciranja, druženja z ljudmi po vsem svetu, interaktivnost, svobodo, zabavo, pa ne omogoča, da bi ljudje dejansko lahko tešili psihične potrebe. Potrebe po biti ljubljen, upoštevan, pripadati, se uveljaviti, zabavati ... lahko človek kot socialno bitje zadovoljuje samo v odnosu z drugim človekom, v živem odnosu, ki omogoča povezovanje in pristno, realno povratno sporočilo.



Foto: iStockphoto

Zanemarjanje realnosti je lahko posledica prekomernega preživljanja časa za računalnikom, lahko pa je zatekanje v virtualni svet posledica tega, da posameznik v realnem življenju ni sposoben vzpostavljati ali pa ohranjati zadovoljujočih odnosov. Oboje predstavlja bistven problem za zadovoljujoče tešenje psihičnih potreb in kaže na to, da je zasvojenost značilna za osebe, pri katerih so osebnostne težave prisotne že pred pojavom zasvojenosti. Iz tega razloga, kreativnosti človeškega sistema, ki ob izbiri vedenja, ki se izkaže za ne zadovoljujoče, išče novo, ustrežnejše vedenje, strokovnjaki pri diagnosticiranju zasvojenosti naletijo na »dvoje diagnoze«, prisotnost več »motenj«.

Zato ne gre govoriti o zasvojenosti z internetom in njegovimi vsebinami kot o zgolj drugačnem načinu življenja, ki je nujen del tehnološkega razvoja, temveč kot o načinu izražanja nezadovoljstva in nesrečnosti ljudi, ki se v realnem svetu ne uspejo aktualizirati, poskušajo pa, na avtodestruktivni način, to doseči v virtualnem svetu. ■

mag. Nevenka Podgornik, psihoterapevtka in antropologinja, Center za psihoterapijo in psihosocialno pomoč Nova Gorica in Ljubljana

ZDRAVSTVENI PROGRAM

Zdravljenje zasvojenosti

Zdravljenje zasvojenosti poteka v zdravstvenih ustanovah skladno z zakonom, ki ureja zdravstveno dejavnost. Zdravstvena obravnava uporabnikov drog je umeščena v reden program zdravstvenega varstva, ki se financira iz sredstev Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije (ZZZS). Zdravljenje je definirano tudi v Priporočilih zdravnikom za zdravljenje odvisnih od drog, ki jih je že leta 1994 potrdil Zdravstveni svet.

1.

Zdravstvena obravnava uporabnika drog poteka v javnih zdravstvenih zavodih in pri zasebnih izvajalcih zdravstvene dejavnosti – ambulantno in bolnišnično.

na sekundarni in terciarni ravni in obsega detoksikacijo, obravnavo kriznih stanj, obravnavo zasvojenosti pri bolnikih s pridruženno duševno motnjo, prav tako pa tudi specialistično ambulantno dejavnost, obravnavo v dnevni bolnišnici in podaljšano bolnišnično obravnavo z rehabilitacijo.

preprečevanje in zdravljenje odvisnosti od prepovedanih drog, ki koordinira tudi njihovo strokovno sodelovanje. Zagotavlja se usklajenost zdravstvenih programov s socialno obravnavo uporabnikov pred vstopom v zdravstvene programe, med obravnavo in po končani obravnavi v zdravstvu. ■

2.

Od leta 1995 naprej se je vzpostavljala mreža Centrov za preprečevanje in zdravljenje odvisnosti od prepovedanih drog (CPZOPD), ki jih je zdaj 19. V teh delujejo timi z zdravnikom splošne medicine, psihiatrom, psihologom, z diplomirano in srednjo medicinsko sestro oz. z zdravstvenim tehnikom. Na primarni ravni zdravstvenega varstva so torej dejavnosti centrov naslednje: posvetovalnica za uživalce drog in njihove svojce; individualna, skupinska in družinska terapija; priprava na bolnišnično obravnavo; pomoč pri rehabilitaciji in ponovni vključitvi v družbo; posvetovanje za zdravstveno in socialno službo; patronaža ter povezava s terapevtskimi skupnostmi in skupinami za samopomoč; ambulantna detoksikacija; substitucijski programi.

Doktrino obravnave uporabnikov prepovedanih drog v zdravstvu predlaga Koordinacija centrov za

Mateja Jandl, Inštitut za varovanje zdravja

3.

Od leta 2003 deluje visoko specializirani Center za zdravljenje odvisnih od prepovedanih drog Psihiatrične klinike Ljubljana (CZOPD), kjer poteka bolnišnična obravnava



Foto: iStockphoto

IZJAVA

Zasvojena oseba se velikokrat znajde pred sodiščem.

O izkušnjah z zasvojenimi ljudmi smo povprašali novogoriškega pravnika, ki nam je podal kratko izjavo.

Z zasvojenimi se srečujem dnevno. Malo za šalo in malo za res (čeprav zasvojenost ni stvar, s katero bi se človek lahko pretirano šalil) jih delim v dve skupini. Tiste, pri katerih je že na prvi pogled očitno, da gre za zasvojene osebe, in tiste, ki to uspešno in skrbno prikrivajo ter pravi razlog njihovih težav odkrijem šele po dolgotrajnem spoznavanju, navadno po ovinkih.

V drugo skupino sodijo tisti, ki imajo sicer kup tipičnih težav (denarne, osebne in družinske), vendar razlog za te skrbno skrivajo. Med njimi je najti tudi številne, na prvi pogled ugledne in uspešne podjetnike, ter znane osebnosti, ki v zasvojenosti najdejo izhod iz stresnega vsakdana.

Prve običajno srečujem ob prilikah njihove privedbe k dežurnemu preiskovalnemu sodniku kot postavljen zagovornik. Že ob prvem srečanju z njimi mi je jasno, da gre za narkomane, uživalce prepovedanih drog, ki so že pred časom vstopili na vrtiljak zasvojenosti. Od občasnih medredne uživalce ter nato, ko zmanjka denarja, med ulične preprodajalce. Njihova poslovna kariera se konča s še eno v vrsti uspešnih policijskih »realizacij«, ki zasvojene začasno odstrani z ulice, njihovo vlogo pa prevzamejo tisti, ki so bili pred tem na lestevici mesto pod njimi.

Obstaja pa še tretja skupina zasvojenih oseb, to so »ozdravljeni« oziroma nekdanji zasvojenci. Hitro sem ugotovil, da meja med njimi in prej navedenimi še zdaleč ni tako trdna, kot bi si to sami želeli, saj pri njih pogosto prihaja do recidivov oziroma nadomeščanj ene zasvojenosti z drugo. Ne glede na to pa dajejo vedeti, da se je zasvojenosti s trdno voljo možno osvoboditi ali jo nadomestiti z manj škodljivimi oziroma celo koristnimi oblikami odvisnosti. ■

Simon Čehovin, univ. dipl. pravnik

INTERVJU

Družina v današnjem času



Dr. Gabi Čačinovič Vogrinčič

Dr. Gabi Čačinovič Vogrinčič v današnjem času vidi družino kot skupen družinski projekt, kjer vsi potrebujejo podporo, vsak posebej in vsi skupaj. Pogovarjali smo se tudi o vlogi staršev, vodenju in soustvarjanju družine, medsebojni komunikaciji ter soočanju v težavnih in konfliktnih situacijah, tudi o primežu zasvojenosti.

1. Dr. Gabi Čačinovič Vogrinčič - psihologinja, družinska terapevtka, strokovnjakinja za psihologijo družine, dekanja in predavateljica na Fakulteti za socialno delo v Ljubljani. Kako vam uspeva vse uskladiti z družinskim življenjem?

Sedaj sem že babica in danes vse to srečna usklajujem z varstvom vnukinje. Mislim, da mi je uspelo zato, ker je bil to moj življenjski projekt, biti oboje, tako mama kot žena, varovati družino, ki mi je bila vedno dragocena, in hkrati biti strokovnjakinja. Poskušala sem živeti oboje, a ni bilo mogoče in tudi ne potrebno enakovredno vlagati in deliti. V nekem obdobju je družina potrebovala večino mojega časa, včasih pa je to bilo delo. Ko sta bila otroka majhna, skoraj desetletje ali več, nisem hodila v tujino na kongrese, bila sem doma, nikoli nisem bila odsotna več kot en dan. Doktorat sem začela pisati, ko je bila hči stara deset let, sin pa petnajst. Tako da sem v času, ko sta me otroka potrebovala, bila z njima. Družino in delo je mogoče uskladiti, a je to težko brez podpore v partnerstvu, in sami družini in v socialni mreži. In če to družba omogoča in te varuje. In zdi se mi, da je bilo to nekoč lažje, kot je to danes.

2. Če danes pogledamo družino, imamo na eni strani negovanje odnosa med partnerjema, na drugi strani so potrebe otrok, med tema pa so še realnost in vsakdanje obveznosti (služba, šolanje). Kako naj se družina kot homogena celota uskladi v medsebojnih odnosih?

Ne bi uporabila besede »uskladi«, rekla bi »uskladi vedno znova«, saj družina potrebuje odprte prostore za pogovore, ki se nikoli ne končajo, ker omogočajo, da se slišijo vsi glasovi, da se ubesedijo razlike in soustvari nov dogovor. Usklajevanje je proces in bogastvo družinskega življenja. Ko se rodi otrok, so starši postavljeni v zelo lepo in zelo težko novo nalogo: ohraniti partnerstvo, ga varovati naprej ter se hkrati skupaj učiti biti partnerja in starša, saj je to popolnoma nova izkušnja in novo učenje. Temu je treba posvetiti veliko svojih misli, časa in čustev. Kadar se nam rodijo otroci, moramo osta-

ti partnerji in to ne sme postati nič manj dragoceno ali pomembno, kot je bilo, le hkrati se moramo naučiti biti tudi starši.

V psihologiji družine temu pravimo zavezništvo med staršema, ki ima pomembno vlogo pri usklajevanju družine. Zavezništvo med partnerjema (poročenima, neporočenima, istospolnima, kakorkoli ...), ki sta v vlogi staršev, pomeni, da se učita drug od drugega v ravnanju z otrokom, pomeni upoštevati in sprejeti razlike, se naučiti o njih dogovarjati. Idealna družina ne pomeni, da starša enako mislita v vseh primerih, idealna družina je, da sprejemata svoje razlike in da si te razlike tudi dopuščata. So pa seveda tudi stvari, ki se jih moramo dogovoriti (npr. oče reče hčerki, da lahko gre ven, mati pa temu nasprotuje - starša se morata o tem dogovoriti). V družinah znamo bolj prikrivati razlike, jih zanikati ali si jih očitati, kot razumeti, se sporazumeti in dogovoriti, kako bomo z različnimi ravnali. V procesih soustvarjanja družine delamo na tem, da si vlogi staršev in partnerjev ne nasprotujeta in da starša zmoreta upoštevati drug drugega pri ravnanju z otrokom. To zavezništvo je ZA otroka, ne zoper njega. Tako se otrok vedno lahko zanesa na starše. Starša smeta biti odvisna drug od drugega, si pomagati in se podpirati. Otrok je in sme biti odvisen od njiju, starša pa ne smeta biti odvisna od svojih otrok. Če pa se zavezništvo med staršema podre, se lahko zgodi, da en ali drug starš postane odvisen od otroka in to je pretežno breme za otroka.

3. Vodenje družine postaja vedno bolj zahtevno in odgovorno ter vedno bolj podobno vodenju podjetja. Kdo naj prevzame vlogo vodje družine in kakšna naj bi bila ta vloga?

Bog ne daj! To ni podjetje! Družina sicer potrebuje starše, ki imajo več moči kot otroci in dovolj moči, da odločijo o pomembnih stvareh. Zavezništvo med staršema zagotovi varnost, ki jo zmorejo starši, ki znajo oboje: soustvarjati, govoriti in odločiti.

Drugače je živeti družino danes, drugače kot takrat, ko sem jaz bila otrok, drugače kot v času, ko so moji otroci odraščali. Danes moramo res reči, da se družina soustvarja. Imamo razkošno možnost, da oblikujemo življenje skupaj, in edinstveno, a tudi težko odgovornost, saj se ne moremo več preprosto nasloniti na jasna, od zunaj postavljena pravila, norme in vrednote.

V družini je po svoje vse težje - vodenje, gotovost, zavezništvo med

staršema, zagotavljanje varnega doma otroku -, ker vsi hočemo, da se nas sliši, hočemo biti upoštevani, hočemo, da nam je dobro. Starša imata nalogo, da vodita družino, ampak na soustvarjalni način, starša morata biti absolutno spoštljiva in odgovorna zaveznika svojih otrok. A danes moramo slišati tudi glas otroka, saj je tudi on udeležen v družinskem življenju.

4. Velja to tudi za enostarševske družine?

Seveda velja to tudi za enostarševske družine, le da tam en sam starš včasih potrebuje več moči, da dobro ohrani generacijske razlike, in dobro podporno socialno mrežo. Dobro socialno mrežo potrebujemo vse družine, a morda enostarševska družina kdaj bolj potrebuje vire v socialni mreži, ki so lahko prijatelji, sorodniki, skupine za druženje ali prosti čas ..., da se lahko s svojimi skrbmi in problemi obrne na odrasle ljudi in dobi pomoč in podporo odraslih.

5. Družina, vsaka je drugačna, pa vendar se v vseh pojavljajo določeni primarni elementi, ki imajo neko temeljno nalogo. Kakšna je prva in osnovna naloga družine?

Osnovna naloga družine je najprej vedno ta, da skrbi za otroka, da ga varuje, da mu da ljubezen, da mu pri skrbi najboljše možnosti za njegovo rast in razvoj. Ampak to ne gre, če odrasli ne znajo skrbeti sami zase. Otrok mora v družini dobiti osnovni občutek lastne vrednosti. Vsak otrok

A hkrati mora zadovoljiti osnovno potrebo po ljubezni, prijateljstvu, bližini, sočutju in solidarnosti. Tako mora družina otroka tudi naučiti skrbeti za druge. V psihologiji govorimo o treh pomembnih sposobnostih, ki se jih moramo naučiti v družini, to so sposobnost za ljubezen oziroma za učenje in ravnanje z ljubeznijo, sposobnost za ravnanje s konflikti in sposobnost za pogajanje, ki je prispevek k reševanju konfliktov.

6. Ali si danes v svetu, v katerem živimo, lahko sploh ustvarimo in ne nazadnje tudi ohranimo družino »zdravo« - kot nekakšno »skupnost v dobrem«?

Zagotovo, saj, kot sami vidimo, večina družin preživi dovolj dobro, kar pomeni, da se zagotovo da. Imam izredno pozitivne poglede na družino in ne mislim, da je družinska skupnost v neki dokončni krizi, ter absolutno ne vidim, da ni vrednot. Vidim pa, da je hkrati neko novo razkošje odgovornosti, saj smemo živeti, kot je nam dobro, ampak smo za to odgovorni, to pa je zelo naporno, ker je živeti družino trdo delo. Velika realna grožnja so ogrožajoči življenjski pogoji. Če ne moreš več dostojno živeti od svojega dela, če se ti svet pred lastnimi očmi uničuje, zate in za tvoje otroke, če ni nobene gotovosti, nobene socialne varnosti. Družina potrebuje močno pravno in socialno državo, ki temelji na socialni pravičnosti in človekovih pravicah. Rekla bi, da ima večina družin moč ter se lahko upre in varuje navznoter, vendar se dolgo ne bomo mogli braniti, če ne bomo v družbi zmogli zagotoviti osnovnih družbenih in

pnost, sprava, odpuščanje. Družina potrebuje to sposobnost, da vedno znova iz preteklosti vzame dobre izkušnje in se v sedanosti odloči za prihodnost. Ne moremo živeti v preteklosti, še manj pa jo lahko spremenimo. Vztrajanje na spreminjanju preteklosti zastruplja.

8. Kako reševati konflikte, ko nastanejo? S pogajanjem? S kompromisi? Ali z besedo vodje družine?

Spet vse naštetu, a spet je vprašanje, kako ravnati. Vse je potrebno, pogajanja pripeljejo do skupnih rešitev, brez kompromisov ne bi mogli živeti, to je bilo že velikokrat dokazano. Včasih pa je potrebno tudi, da odloči tisti, ki se bolj spozna na določeno tematiko oziroma ki o določeni stvari ali problemu ve več. To pa je lahko v družini v vsaki situaciji nekdo drug (za šolo je npr. mama tista, za vozniški izpit pa po navadi oče). Tudi v družinah, ki zmorejo soustvarjati, mora nekdo voditi, nekdo mora imeti dovolj moči, da reče ne, da bi varoval in obvaroval, če je treba.

9. Najpomembnejše sestavine, ki bi jih svetovali vsem, ki si oblikujejo novo družino?

Skrbno bi poudarila besedo soustvarjanje v spoštljivem raziskovanju in odločanju o tem, kako bomo živeli. Spodbudila bi jih, da z odprtim srcem in pogumom gredo v ta proces učenja. Naj se vidijo kot spoštljivi in odgovorni zavezniki otrok, da so v stiku, v komunikaciji z njim,



mora v družini dobiti pravico do resničnosti, ki pomeni, da sme misliti, kar misli, da sme čutiti, kar čuti, govoriti, o čemer želi govoriti, seveda pa ne sme delati, kar hoče. Otrok mora dobiti stik z vsemi svojimi čustvi. Šele ko sam ubesedi, kaj misli in čuti in je to razumljeno in sprejeto, se začne pogovor o tem, kaj zdaj, kako bomo ravnali z jezo, veseljem ali žalostjo. Odrasli v družini velikokrat z dobrimi nameni zavrnemo, zanikamo, ne sprejememo otrokovih čustev ali občutkov (npr. saj ti je všeč ta juha, ko je otrok rekel, da je ne mara; saj imaš rad babico, ko je rekel in pokazal, da je jezen nanjo). To resnično dobro za osnovni občutek lastne vrednosti, ker otroku odrasli ne potrdi v tem, kar misli in čuti v tistem trenutku, in otrok ostane brez trdnih tal pod nogami. Za otroka je dobro, če družina zagotovi, da je otrok sprejet kot edinstven, poseben, neodvisen mali človek in ga nauči skrbeti zase.

psiho-socialnih pogojev, kot so dostojna zaposlitev za dostojno plačo, javno zdravstvo in šolstvo, osnovne dobrine, kot so hrana, obleka in tople dom.

7. Je dovolj, da v družini posamezniki ohranjajo več strpnosti, si odpustijo, se prilagajajo in tako gradijo na medsebojni komunikaciji?

Vse naštetu je potrebno, mi potrebujemo vse to, potrebujemo odprte pogovore, kjer lahko vsak pove, tako otrok kot odrasel, kaj si želi, potrebujemo izkušnjo, da poslušamo drug drugega in tako si delamo sestavljanko o nekem trenutku življenja v družini. Iz te sestavljanke pa moramo skupaj oceniti, kaj iz današnjega dne želimo ohraniti jutri. Kako bomo danes živeli za jutri. Lahko je to str-

da skupaj raziščemo in odkrijejo, kdo so, ter skupaj gradijo skupno življenje. Upati si biti edinstven, poseben, drugačen in hkrati imeti rad v sočutju in bližini do drugega. Vsaka komunikacija v družini lahko doda ali odvzame občutku lastne vrednosti. Različne raziskave so pokazale, da ena grda beseda, ki užali ali zaboli, potrebuje pet prijaznih, da rana ne ostane.

10. Kako lahko spremenimo ali ublažimo takšne »naučene« nezdrave odnose?

Ljudi bi povabila v odprte pogovore in raziskovanje za učenje novih odnosov oz. novih načinov sodelovanja, soustvarjanja. Varovala bi odprte prostore za pogovor, v katerih se lahko zgodi dobra izkušnja spreminjanja.

11. V družinah, kjer ni komunikacije, skupnih ciljev in kjer prevladuje monotonost, ima »ulica« večjo možnost in moč otroka »privleči« k sebi. Ali je takrat, ko »ulica« prevzame vlogo vodje, že prepozno? Kaj storiti?

Nikoli me ne boste slišali reči, da je prepozno, dokler si živ, nikoli ni prepozno. Težko je in takrat družina potrebuje pomoč. Kajti če je razlog odhoda otroka v družini, ker se ni mogel naučiti, da bi v dobrem ostal varen z njo, to pomeni, da potrebujeta pomoč oba – tako otrok kot družina, saj se morata skupaj začeti učiti vzpostaviti in vzdrževati novo povezanost. Ravno zato družina potrebuje pomoč, socialno, delavno, terapevtsko, v šoli, v skupnosti ...

pora prinesejo dobre spremembe. Vsak član družine potrebuje svojo posebno, edinstveno podporo in pomoč, ker je vsak drugače udeležen. Vsak drugače zmora in hoče. Družina hkrati potrebuje podporo in pomoč, da se bo povezala in okreplila – in hkrati potrebuje vsak njen član podporo in pomoč, da bo bolje videl, razumel, odločil in zmogel. Delo je zelo trdo in včasih ga družina preprosto ne zmora. A mladega človeka moramo rešiti in delo podpore in pomoči morajo prevzeti skupnost, strokovnjaki, zdravniki, terapevti.

10. Nato je treba spet vzpostaviti zaupanje – v sebe, v medsebojne odnose, v otroka – na kakšen način?

Predvsem skozi dobre izkušnje, ki jih skupaj živimo na novo. Potreben



Foto: istockphoto

12. Kako najlažje ali čim prej prepoznamo lastnega otroka, ki ubira pota zasvojenosti?

Najlažje je, če smo si z otrokom tako blizu, da nam o stiski sam pove. A dobro vem, da je pogosto to nezanosno težko otroku, ki nima dovolj poguma in moči, je prestrašen ali ustrahovan. Toliko si moramo biti blizu, da prepoznamo spremembe, drugačno vedenje ali ravnanje in da potem ne gledamo stran, spremembe ne pripisemo puberteti ali trenutni krizi. Tudi starši potrebujejo pogum, da si upajo videti. Nikogar ne bi obsojala. Poznam družine, ki so šle skozi hude časa spoznanja in podpore, pa ne oni sami, ne njihovi prijatelji ne bi pričakovali, da bi se ji lahko zgodil otrok, odvisen od droge. Nekaj je šlo narobe, nekje, že zdavnaj prej, pri tem, kako se mlad človek nauči občutka lastne vrednosti, kako je živ v sebi, ima notranje cilje, motivacije, želje. Praznina je tista, ki otroka strahno izpostavi. A velika večina družin zmora na pot trdega dela. Ne gre drugače, kot začeti nov proces učenja drug od drugega.

13. Zasvojenost povzroči spremembe v vedenju pri vseh članih družine. Kako najti moč in način, da zasvojenost ter uničujoči odnosi ne načnejo še ostalih članov družine, predvsem otrok?

Pred vso družino je zelo težka naloga. Dela se je treba lotiti takoj in skupaj. Brez strokovne pomoči ne gre, ker družina potrebuje drugačne pogovore in drugačne odločitve kot doslej. Posebno, ker mora pomoč varovati in opolnomočiti vse pred strašno težo zasvojenosti. Pomembno je, da so čim prej vidni dobri rezultati, da se čim prej začne reševati otroka iz zasvojenosti, da so prve dobre spremembe tu. Ko se začne pomoč, ta prinese upanje, čeprav zelo boli. Trdo delo, upanje in pod-

je nov družinski projekt, skupen in soustvarjen projekt. Potrebujemo pozitivne izkušnje, dobra skupna doživetja, premagane ovire, nova veselja. Potrebujemo nove besede o dobrem, nove besede iz perspektive moči, a še pomembnejše so nove dobre izkušnje, dogodki, doživetja v družini in v socialni mreži. Potrebujemo neskončno upanje in dovolj moči, da gremo naprej in da živimo z upanjem. V nekem času vsi potrebujemo podporo, vsak posebej in vsi skupaj.

15. Kakšna bi bila vaša zaključna misel o srečni družini?

Mislim, da gre za to, da varujemo sedanost, da se ne bojimo odnosa z otrokom in ne med nami odraslimi, da se vidimo in slišimo na način, da vsak pove, kdo je in kaj želi, in nato odpremo prostor za govor in dogovor o tem, kako bomo ravnali. Ne zmoremo vedno, ne zmoremo 24 ur na dan, a pomembno je, da zmoremo, ko je nujno. Pozneje mi je prišla na pot dragocena beseda soustvarjanje, ki lepo opiše to filigransko tkanje tako kompleksne skupnosti, kot je družina. Pomembno je zaveznitvo med odraslimi v družini. Podpora in pomoč med staršema je lep zgled za otroka kot izkušnja zaupanja in sodelovanja. Otroci ne bolijo razlike med starši, bolijo jih, če starši sami z razlikami sovražno ravnajo.

Ljudem bi rekla, da se je treba učiti ravnati z ljubeznijo. Učiti! Učiti skupaj, v družini. Najprej tako, da si dovolimo govoriti, pokazati ljubezen, a povedati tudi o zavračanju in bolečini. Ko otrok staršu pove, da mu ni dobro, se lahko začne spreminjanje in novo učenje o tem, kako ljubezen otroku pokazati tako, da jo razume in sprejme s srcem. Novo učenje danes, za jutrišnji dan. Iz perspektive moči, najprej iz lepega. Vsak na pol prazen kozarec je na pol poln!

Olga Marmolja, Nataša Gregorič

IZJAVE PODPORNIKOV PROGRAMA NE-ODVIŠEN.SI

Biti zasvojen pomeni biti na nek način ujet. Vsi pa si seveda želimo svobode.



Foto: Marko Klinc

Andrej Kavšek

Za sodelovanje v družbeno odgovornem programu NE-ODVIŠEN.SI smo se na

Zavarovalnici Tilia odločili zaradi njenega pozitivnega poslanstva, saj nam naša zavarovalna dejavnost nazorno potrjuje, da je življenje eno samo. Zato moramo biti do sebe in drugih odgovorni ter z življenjem ravnati skrajno skrbno.

Dovolimo, da naše želje postanejo cilji ter z vso zavzetostjo stremimo k njihovi uresničitvi. Morda ne bo vsaka pot najlažja, morda bomo morali čez veliko ovir, toda na koncu bo cilj še slajši in naše zadovoljstvo še toliko večje. Vsak je za svojo pot do zelenega cilja sicer odgovoren sam, seveda pa je ta pot veliko lažja z medsebojno pomočjo. Iz izkušnje vem, da nesebična pomoč osrečuje – tako tistega, ki pomoč potrebuje, kot tistega, ki pomoč podari. Včasih lahko pomaga že nasmeh ali

pogovor z najbližjimi, zato bodimo prijazni, strpni in razumevajoči do soljudi.

Bodimo odgovorni in poskrbimo za neodvisnost in varnost svojega življenja.

Na Zavarovalnici Tilia se trudimo skrbeti za varnost vseh svojih zavarovancev z različnimi osebnimi in premoženjskimi zavarovanji. Zavarovanja poskušamo ukrojititi tako, da zadovoljimo želje in potrebe vsakega zavarovanca posebej, saj je za nas vsak posameznik dragocen. Tako kot je za NE-ODVIŠEN.SI dragocen vsak, ki kakršnikoli zasvojenosti reče »ne«. To je naše poslanstvo, ki ga jemljemo skrajno resno. Na mladih svet stoji (če so leta ovira, smo mladi po srcu), zato bodimo odgovorni, saj nas svet še kako potrebuje! ■

Andrej Kavšek, predsednik uprave Zavarovalnice Tilia, d. d.

Vse se začne in konča v družini.

Žal si tudi v naši družbi ne moremo zatiskati oči pred problemom vse pogostejše zasvojenosti, predvsem mladih. Razlog gre zagotovo iskati v vse bolj negotovih socialnih razmerah in določenih vedenjskih vzorcih, ki se danes uveljavljajo kot oblika sodobnega načina življenja. Priznati moram, da se me je ob podpori naših nakupovalnih središč programu NE-ODVIŠEN.SI ta problematika še posebej dotaknila. Vendar se mi, na srečo, doslej v življenju ni bilo potrebno neposredno soočiti z njo.

Še vedno pa sem prepričan, da se vse začne in konča v družini.

Skupno in dejavno preživljanje prostega časa je poleg ohranjanja in negovanja medsebojnih odnosov tudi porok za zdrav razvoj otrok in mladostnikov. Če k temu dodamo še športno-rekreativne dejavnosti, pa bomo našim otrokom privzgojili zdrav odnos do življenja in bo verjetnost za morebitna odklonska obnašanja toliko manjša.

Kljub vsemu pa se v življenju s problematiko zasvojenosti prej ko slej srečamo skoraj vsi. V tem primeru je najslabša izbira molk ali zatiskanje oči pred resnico. Čim prej je potrebno poiskati strokovno pomoč in podporo najbližjih. Če gre za našega otroka, sorodnika ali prijatelja, pa sta naša pomoč in razumevanje še kako pomembna.



Foto: Osebnih arhiv

Boštjan Brantuša

Zavedamo se pomembnosti takih sporočil, ki so naša dobra naložba za boljšo, varnejšo prihodnost. ■

Boštjan Brantuša, vseslovenski center, menedžer SES-ovih nakupovalnih središč

Ena od skrivnosti življenja, je ta, da imaš cilj, ki je vreden truda in vztrajnost, da ga uresničuješ.



Foto: Gorazd Kavčič

mag. Bojan Luskovec

V Elektru Gorenjska skrbimo za razvoj mladih in perspektivnih športnih skupin, podpiramo kulturo in umetnost različnih generacij, z donacijami prispevamo

k boljšim pogojem za izobraževanje in k prenosu znanja v prakso. Imamo posluš za humanitarne projekte, ter pomagamo različnim društvom.

Premišljen izbor organizacij, ki delujejo na štirih glavnih področjih: znanost, kultura in umetnost, šport in družbeno-socialne dejavnosti, ter podpora večjemu številu partnerjev v okviru zmognosti skupine bo vplivala na sinergijo podjetij v skupini Elektro Gorenjske z lokalnimi skupnostmi tudi v prihodnje.

Milijon razlogov je, da želimo čim prej postati neodvisni. Če hočemo ali nečemo, pa nehoti postajamo odvisni: od slabih navad, negativnih informacij, pretiravanja z delom, uživanja prevelike količine hrane, pijače, odvisni postajamo tudi drug od drugega. Vse odvisnosti niso slabe, na primer odvisnost od energije, ki se pretaka po naših žilah, ali odvisnost od električne energije, ki poganja vse okrog nas za nas.

Želimo si, da bi bili zelo odvisni od elektrike, ki spravi v pogon še tako zastarele pralni stroj. Hkrati pa bi vas radi naučili, da je odvisnost dobra le do te mere, dokler je stanje v ravnovesju. Zato je prav, da sami učinkoviteje ravnamo z elektriko, da skrbimo za ugašanje tistih luči, ki jih ne potrebujemo, da menjamo zastarele aparate, ki nam prinašajo skrbi in dodatne stroške.

Ne prepustite zasvojenosti naključju, vzemite jih v svoje roke. Vsak, ne glede na to, koliko je star, ima to moč v sebi, le izkoristiti jo mora.

Ponosen sem, da je Elektro Gorenjska postal podpornik družbeno odgovornega programa NE-ODVIŠEN.SI, ki seznanja, uči, predvsem pa navdušuje. Življenje namreč postavlja pred nas neskončen niz priložnosti, da pokažemo, kako nam ni vseeno. Ne izpustite niti ene. ■

mag. Bojan Luskovec, predsednik uprave Elektro Gorenjske, d. d.

VZGOJA ZA ODGOVORNOST

Zmožnost odrekanja in zasvojenosti

Pogosto se sprašujemo, zakaj mladi tako zelo težijo k različnim zasvojenostim, čeprav je več kot očitno, da se klasični razlogi za »beg v omamo«, za beg od realnosti pravzaprav zelo zmanjšujejo. Vsaj v naši, zahodni kulturi je manj otrok in mladostnikov, ki odraščajo v zelo težkih socialnih razmerah, manj je takšnih, ki so izpostavljeni hujšim oblikam nasilja, zlorab, in pri tem ostajajo zapuščeni, brez pomoči širše družbe. Pa vendar je vse več teh begov v nek navidezni, lažni svet ... Morda še najmanj naraščajo zasvojenosti s kemičnimi drogami, zato pa so že skoraj »ušle nadzoru« zasvojenosti s sodobnimi elektronskimi napravami (računalnik, medmrežje, mobilna telefonija ...), ki tako neopazno povedejo otroka ali mladostnika v nerealni svet in zasvojenost ...



Bogdan Žorž

Eden od pomembnih razlogov za te sodobne trende je, po mojem globokem prepričanju, tudi v odnosu do odrekanja!

Smo potrošniška družba, zanjo pa velja že kar zakonitost, da ne gre skupaj z odrekanjem. Radi poudarjamo svojo svobodo, ki jo cenimo kot eno najsvetejših vrednot, in smo ob tem prepričani, da pomeni odrekanje nekakšno omejevanje svobode. In vendar ni tako! Odrekanje je pravzaprav predpogoj svobode in zato v našem »sodobnem času« ni manj aktualno, nič manj pomembno, le da smo nanj pozabili pri vzgoji. Izkušnje me učijo (raziskav na to temo, žal, ne poznam – ker jih pač nihče ne opravlja ...), da ima zelo velik del (morda celo pretežni) zasvojenec velike težave prav z – odrekanjem!

Bistvo svobode je v tem, da imamo možnost izbire, da lahko sami, po svoji presoji izbiramo med različnimi možnostmi. To je sicer tudi res, vendar je to le del resnice o svobodi. Brez pojasnila namreč ostaja vprašanje, kaj naj se zgodi z neizbrano možnostjo. Če lahko izbiramo med »dobro« in »slabo« možnostjo, to pač ni nobena prava izbira – normalno je, da izberemo dobro, ali vsaj tisto, ki jo ocenimo za boljše.

Težave nastopijo takrat, ko je potrebno izbirati med možnostmi, ki se nam zdijo dobre, pri katerih so razlike majhne, med možnostmi, ki vse pomenijo zadovoljevanje nekaterih naših potreb ali želja.

Tu nastopi težava! Naše želje vedno prehitujejo realne možnosti, vedno jih imamo veliko več, kot pa je možnosti za zadovoljitev. Izbira ene možnosti pač pomeni, da druga možnost, za katero je prav tako neka naša želja, pomeni, da ta druga naša želja ostane nezadovoljena! Nezadovoljena želja pa pomeni nezadovoljstvo, razočaranje, slabo počutje ...

Rešitev je v odrekanju! Šele človek, ki se je zmožen svobodno, odgovorno, in temeljito odreči neizbrani možnosti, bo lahko v polnosti užival slast svobodne izbire, se bo počutil zares svoboden!

Tu pravzaprav ne govorim o nekaterih »novih« spoznanjih, ljudska modrost to zelo dobro pozna, celo šal, vicev je na to temo izredno veliko!

Le sodobni strokovnjaki, ki so pogosto tudi sami zvesti in predani »potrošniki«, tega ne jemljejo dovolj resno!

Pravzaprav je že samo potrošništvo neke vrste zasvojenost – zasvojenost s tem, da si pridobim, da imam, da preizkusim ... možnosti, ki mi jih ponuja »trg« ... Vse druge oblike zasvojenosti so samo zasvojenosti, ki so izpeljanke le-te! Saj si lahko kar pogledamo nelagodje ob zasvojenosti z računalniškimi igricami: igrice so tržno blago, trgovci si jih želijo prodati čim več, torej rabijo čim več zasvojenec, za svoje reklamne akcije imajo denar ...

Vzgoja za odrekanje pomeni pravzaprav vzgojo za zdravo in odgovorno svobodno izbiro.

Otrok torej ne vzgajamo za odrekanje z neko asketsko vzgojo, s prikrajševanjem, čeprav se tudi vzgoja za odrekanje prične z omejevanjem od zunaj. Otrok naj spozna, da se mu prav vsaka želja ne more izpolniti, zato naj čim bolj zgodaj sliši od tudi prepovedi, omejitve. Zelo pomembno pa je, da so te omejitve jasne, nedvoumne. Starši svoje omejitve, prepovedi, običajno izrekamo z »ne smeš«, pri čemer želimo s tem »ne smeš« poudariti trdnost prepovedi. Toda to je dvorezen meč! Prvi



Foto: Shutterstock

problem je že v tem, da otrok začne dvomiti v svoje lastne želje, misli, da je z njegovimi željami kaj narobe. Prej ali slej pa otrok kljub vsemu prekrši starševsko prepoved in ob tem spozna, da ta »ne smeš« ni tako zelo trden – in se lahko zgodi, da prepovedi ne spoštuje več. Namesto da bi prepoved, mejo, sprejel za svojo, jo opusti! Veliko bolj jasna je prepoved: »Ne, tega ti ne dovolimo!«. Tu je jasno, da je starševska avtoriteta tista, ki omejuje otrokove želje. Otrok torej ne začne dvomiti v svoje lastne želje, začne pa dvomiti v starševsko prepoved, začne torej eksperimentirati. Pri tem je pomembno, da tudi starševska »doslednost« v kaznovanju teh prestopkov ni več tako zelo pomembna. Še več: otrok povezuje prepovedi, omejitve z zunanji mejami in se do njih postopoma opredeljuje. Otrok torej vse bolj spoštuje mejo po lastni presoji in vse manj le zaradi prepovedi same.

Vzgoja za odgovornost še zdaleč ni zgolj v tem, da sankcioniramo otrokove prestopke, nespoštovanja meja. Še pomembnejše od sankcij so spodbude, potrditve, nagrajevanja otrokovih zdravih izbir.

Starši, ki želijo v otroku utrditi zmožnost odrekanja, naj torej otroka čim večkrat postavljajo pred izbiro – pri tem pa morajo paziti, da so to izbire, ki jih otrok že zmora, in da so izbirne možnosti takšne, da bomo starši resnično sprejeli vsako otrokovo odločitev. Če na primer otroku, ki nas prosi za prost izhod, rečemo: »Sam se odloči, kdaj prideš domov, ga nismo postavili pred jasno izbiro. Kaj pa, če bi se naš desetletni otrok odločil, da pride domov šele ob enajstih zvečer, mi pa vemo, da mora še napisati nalogo in naslednji dan v šolo? Drugače pa je, če mu rečemo: »Lahko greš, ampak če greš danes, moraš priti čez dve uri domov, ker je jutri šola. Če pa se zmenita za obisk v petek, boš lahko pri prijatelju več časa, ker naslednji dan ni šole!« V tem primeru je otrokova izbira jasna, vsaka od možnosti ima nekaj prednosti in nekaj pomanjkljivosti, vsaka od možnosti pa tudi jasno vključuje odrekanje.

Če pri tem opazimo, da se otrok tega ne zaveda dovolj, je smiselno, da ga na prednosti in pomanjkljivosti vsake od izbir opozorimo, da s tem okrepimo njegovo zavestnost v odločanju, da se ne bi odločal le po trenutnem vzgibu. Ko pa se otrok enkrat odloči, je potrebno njegovo odločitev potrditi, pohvaliti, nagraditi. Pokazati moramo svoje zadovoljstvo ob njegovi odločitvi, saj je naš čustveni odziv za otroka pravzaprav nagrada, je čustvena nagrada, ki je zelo pomembna.

Pred leti smo v različnih programih za preventivo zasvojenosti pogosto zasledili frazo, »da bo otrok znal reči drogi NE«. Ne gre le za to, da bi otrok znal reči drogi »ne«, gre za to, da bi otrok sploh znal zdravo izbirati, ne zgolj slediti trenutnim željam, trenutnemu ugodju ali ponudbi – in se potem odreči neizbranim možnostim! ■

Bogdan Žorž, psiholog in psihoterapevt

MNENJE STROKOVNJAKA

Preventiva – strokovno področje dela ali posel?



Foto: Istocphoto

Gre seveda za retorično vprašanje. Naša ciljna skupina so predvsem otroci in mladostniki, njihove morebitne pomembne življenjske odločitve za prihodnost pa so velikokrat odvisne tudi od našega dela.

Ne zdi se mi smiselno namenjati veliko časa in prostora analizi stanja na preventivnem področju. Stanje zelo dobro poznamo. Ena glavnih značilnosti naše družbe dandanes je problemsko analiziranje v različnih sferah delovanja, tudi preventive. Nič ne bi bilo narobe s tem, če bi se le kdaj pa kdaj premaknili v smeri aktivnega reševanja problema. Za ta korak ponavadi zmanjka motivacije, interesa ali energije, ki smo jo potrošili za izčrpno analizo.

Kako bi lahko začeli aktivno reševati problem preventive?

Najprej vzemimo v zakup dejstvo, da je v ospredju preventivnega delovanja akterjev, ki delujejo na tem področju, dobrobit otrok, mladostnikov, staršev in ostalih, ki so jim preventivne aktivnosti namenjene, in ne želja po zaslužku.

Kot drugo, področje preventive je potrebno profesionalizirati v smislu, da se vsi, ki delujemo na tem področju začnemo vesti kot profesionalci. To pomeni, da upoštevamo znanstvena dognanja strokovnjakov glede učinkovitih in neučinkovitih pristopov v preventivi ter sledimo kakovostnim standardom. Slediti kakovostnim standardom pomeni med drugim upoštevanje že prej omenjenih znanstvenih dognanj ter vrednotenje opravljenega dela oziroma učinkov.

In nenazadnje, pomembno je sodelovanje med vsemi, ki na tem področju delujemo.

Odgovornost pa ni samo na strani preventivnih delavcev. Del tega bremena nosijo tudi tisti, ki finančno podpirajo preventivne aktivnosti oziroma programe, ne da bi ločevali zrnje od plevla. Odgovorni so tudi tisti, ki široko odpirajo vrata vsem ponudnikom preventivnih aktivnosti, ki potrskajo nanje. Večina za takšno stanje krivi sistem, pozabljamo pa, da smo del tega sistema vsi mi. Celoten sistem je odsev njegovih temeljev.

Nova klasifikacija preventive

Od začetka 90-ih let se je na področju preventive začela uveljavljati nova klasifikacija preventive, ki je nadomestila prejšnjo medicinsko paradigmo. Tako namesto o primarni, sekundarni in terciarni preventivi

govorimo o univerzalni, selektivni ter indicirani preventivi. Čeprav je bila prejšnja klasifikacija koristna z vidika razvoja bolezni, pa je medicinska paradigma manj primerna za razlago kompleksnega človeškega vedenja, posebno tistega, ki ni disfunkcionalno ali patološko. Tako sodobnejša delitev preventive temelji na splošni ranljivosti ljudi, ki so jim preventivne aktivnosti namenjene.

Ciljna populacija univerzalnih preventivnih strategij je tako celotna populacija (npr. lokalna skupnost, učenci ali sosesa). Cilj univerzalne preventive je preprečiti ali časovno prestaviti začetek uporabe substanc z zagotavljanjem verodostojnih informacij ter veščin, ki so potrebne, da bi lahko pri posameznikih preprečili tvegano obnašanje in probleme.

Ciljne skupine selektivne preventive so specifične skupine ljudi, pri katerih je stopnja tveganja za bolezen, bodisi trenutno ali kadarkoli v življenju, znatno višja od povprečja. Glavna prednost osredotočanja na ranljive skupine prebivalstva je, da te že obstajajo in so jasno prepoznavne.

Cilj indicirane preventive je identificirati posameznike, pri katerih se kažejo znaki, ki so močno povezani s posameznimi tveganji za razvoj uporabe substanc kasneje v življenju (npr. duševne motnje, šolski neuspeh, asocialno vedenje itd.), ali ki kažejo zgodnje znake problematične uporabe drog (vendar ne še kliničnih znakov za razvoj zasvojenosti). Kazalci povečane stopnje tveganja pri posameznikih so lahko slabše ocene, vedenjske motnje, odčitave od staršev, šole in 'pozitivnih' skupin vrstnikov.

Sodelovanje, učinkovita komunikacija, kritično razmišljanje, odgovorno opravljanje poklica, stremenje k boljšim rezultatom ... Vse to so veščine in vrednote, ki jih želimo posredovati. In naj zaključim z vprašanjem. Ali smo res pravični v naših pričakovanjih in zahtevah do naših otrok, ko jim sporočamo, da naj se obnašajo tako, kot od njih zahtevamo, in ne tako, kot se obnašamo mi? ■

Sanela Talič Košir, Inštitut UTRIP



Inštitut za raziskave in razvoj

NASVET

Šport nam omogoča samospoštovanje. Če imamo to, nas ne vleče v zasvojenosti.



Foto: Mateja Medved

Marta Bon

Če priznamo ali ne, vsi za svoj uravnotežen psihofizični razvoj potrebujemo zavedanje, da smo nekaj naredili, da smo vredni, iščemo občutke, kjer smo lahko ponosni sami nase. Šport z različnimi pojavnimi ravni nam ravno to omogoča; in to zelo

jasno, pregledno, neposredno (si zmagal, si bil najboljši, si skočil več kot drugi, si pretekel maraton, si sposoben vsak dan vstati in obuti copate in teči ...).

Šport ima različne pojavnosti, v osnovi pa ga lahko razdelimo na rekreativni in vrhunski šport. Med njima so ogromne razlike in sicer razlike motivov, ciljev, globina namena pa je pri obeh povsem drugačna. Biti športni zvezdnik res želja mnogih otrok in goreče sanje mnogih staršev. Vendar je pot od začetnega tekanja po igriščih do športnega zvezdnitva zapletena, na vrh pridejo le najboljši, ki so praviloma izklesani telesno, čustveno in mentalno ... Seveda pa je že tako, da je na Olimpijadi malo prostora, vzpenjajočih se na vrh oltarjev športne slave pa po vsem svetu zelo veliko ... Šport dá lahko družbi zelo veliko. Športna vadba (pravilno vodena in usmerjena) vsebuje ogromen vzgojni potencial, ki lahko mladim (ne glede na talent in možnosti) zagotovi harmoničen psihofizični razvoj. Če šport ni pravilno vodeno (na primer prezgodaj ali preveč v tekmovalnost), pa lahko postane nevaren vir negativnih izkušenj, stresa in pritiska ...

V športu, spremljamo ta fenomen, da je vodenje športa in otrok po svetu športa videti tako zelo enostavno, da ljudje mislijo, da lahko vsi to delajo, da lahko vsi usmerjajo športno kariero otroka – bodočega vrhunškega športnika. Pri tem je največja past (pogosto prav za starše), da zelo grešimo pri postavljanju ciljev, saj si jih postavljamo, kot bi mi imeli nadpovprečne naravne telesne danosti ali pa kot da bi mi več kot drugi delali ali pa vlagali v razvoj mladih športnikov. Mnogim slovenskim ekipam, na primer reprezentancam na tekmovalnih, se je že zgodilo, da so v slepenju o tem, kako hočejo zmagati in biti najboljši, na tekmovalju doživeli pravi šok ob prvem porazu, temu pa je sledilo iskanje krivca, medsebojna obtoževanja in iskanje zunanjih vzrokov za neuspeh, predvsem pa ogromno jeze, besa, razočaranja – slaba čustva samo zaradi nerealnih pričakovanj. Če bi poznali strokovna ozadja, bi vedeli, da so uvrstitve okrog desetega, petnajstega mesta na svetu za nas dobre ali pa vsaj realne, in da je to USPEH. IN da je kljub vsemu vse le igra ... IN da je velika sreča že to, da smo, da imamo možnost, da (se) igramo ... Uvrstitev je realna, trenerji ali starši pa sami v sebi sprožajo nezadovoljstva in travme. To vse skupaj doživljajo kot pritisk; nezavedno se borijo z občutki krivde; mnogi mladi športniki prekinajo kariero brez konkretnega razloga kar naenkrat, v grozo trenerjev in razočaranja

staršev. Pa ni katastrofa, da prenehajo s tekmovalnim športom, to je pač naravno in razvojno. Nekateri pač niso za vrhunski šport. Gre za to, da si damo možnost, da se preizkusimo, da se izmerimo in pogledamo v ogledalo ... Prav je, da se otrok preizkusi v tekmovalnem športu, kajti tudi ta dá ogromno. Osnovna vrednost športa je, da te nauči živeti z zmagami in preživeti tudi s porazom; še natančneje, šport mladega človeka lahko (na)učí, da se poraz včasih zgodi zanj. V športu ali prek športa dojameš, kako pomembno je, da razmišljaš, kaj boš skupini dal in ne le, kaj boš od soljudi dobil (ali pa jim celo vzel).

Z leti dojemam, da je morda najlepši svet rekreacije odraslih; ko ponotranjš občutke ob gibanju v naravi, ko ti pot polzi po telesu in sporoča, da si se nagradil, ko obuješ tekaške copate, da boš tekmoval sam s sabo, ko boš iztekel strahove in strese vsakdana ..., ko greš, ko začutiš. Svoboda izbire, tvoja odgovornost tako za formo telesa kot za formo duha in čustev ... Tvoja odgovornost za to, da si ponosen nase. Ko si pomirjen sam s sabo, ko imaš samoponos, te ne zadene nobena zasvojenost. ■

dr. Marta Bon,
Fakulteta za šport



Foto: iStockphoto

Mladostniki bi morali biti telesno dejavni vsaj eno uro na dan vse dni v tednu.

Kot kažejo podatki HBSC 20101 raziskave, pa je v Sloveniji v skladu s priporočili telesno dejavnih le dobrih 20 odstotkov mladostnikov.

Podatki tudi kažejo, da so fantje v vseh starostnih obdobjih bolj telesno dejavni kot dekleta. Sicer pa s starostjo telesna dejavnost upada, tako je dovolj telesno dejavnih največ 11-letnikov, sledijo 13- in 15-letniki.

Vir: IVZ

IZJAVI PRIJATELJEV PROGRAMA NE-ODVIŠEN.SI



Zame je osebna neodvisnost to, da si iskren do sebe, da iskreno vse delaš s srcem in tako prideš do notranje neodvisnosti. Tako bodo stvari dobre in kvalitetne, ker se boste pravilno odločali. In to je neodvisnost. „

Jurij Zrnc, filmski in gledališki igralec

Jurij Zrnc

NARIŠI NOV DAN



“Biti neodvisen? To je nekaj, za kar sem si v življenju predvsem zaradi svoje invalidnosti morala prizadevati še bolj kot navadni ljudje. S trdno voljo, vztrajnostjo in motivacijo se seveda dá. Meni je veliko od tega nudil šport – namizni tenis, vsak pa si seveda mora najti nekaj svojega. „

Mateja Pintar,
slovenska namiznoteniška
paraolimpijka

Mateja Pintar,
namizno teniška paraolimpijka

NE-ODVIŠEN.SI

Vir: video nagovor družbeno odgovornega programa NE-ODVIŠEN.SI, 2011

MNENJE

Gibanje je življenje in življenje je gibanje

Trditev je tako linearno enostavna, da se zdi banalna. Pa ni, kajti brez gibanja življenja enostavno ni. Karkoli živi, se tudi giblje, in kar se giblje, pomeni, da živi. Do tu biologija in fiziologija.

Tudi v prenesenem pomenu velja, da »gibati« pomeni živeti, ustvarjati, razvijati se, »mirovati« pa stagnirati, razvodeneti, razbliniti se. Zasvojenost pelje prav v slednje. Vsaka zasvojenost, tudi tista, ki na videz povzroča adrenalinsko vedenje, je sinonim za omejenost, saj v skrajnih oblikah omejuje pahljačo vsakodnevnih in življenjskih izbir na eno samo fiksno točko. Če to velja celo za zasvojenost z zaljubljenostjo, kaj šele za vse druge!

Izhodov iz zasvojenosti je več, njihova značilnost pa je, da so vsi težavni. Debelejša je rja, težje se mehanizem premakne. Tu je govor o izhodu prek gibanja, res, prav tistega iz pozivov Vsi na kolo za svoje telo, Trimček, Športno pohodništvo, Minuta za zdravje, vendar ne samo to. Gre za vrste gibanja, ki nas postavijo v odnos s telesom, ker poteka prek njegovega poslušanja in doživljanja. Gre za vrsto gibanja, ki nas pripelje do spoznanja, da nimamo le pet, temveč osem čutov. Govori se, da nam nekatere zasvojenosti odpirajo poti do dvanajstih načinov občutenja. Sprašujem, za koliko časa in za kolikšno ceno?!

Tu je potrebna razlaga, katere namen je rušiti sporočilo tiste neumne krilatice, ki jo slišimo ob raznih rezanjih trakov novih športnih objektov, ob začetku turnirjev in prvenstev,

ob nagrajevanjih športnih dosežkov – ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU. Sploh ni res, da gre za avtomatizem. Kar ozrite se naokoli in boste opazili, koliko zdravega duha je v bolnih telesih in koliko bolnega duha je v zdravih telesih. Prav res bolnega, hudobnega, maščevalnega, zavistnega, naklepnega ... Se pravi, da vabila h gibalnim dejavnostim sama po sebi ne pomenijo nič, kot ne pomeni rešitve v smeri srčnosti, poštenosti, socializacije in pozitivne naravnosti gibanje samo po sebi. Gibalne dejavnosti peljejo tudi v sleparije in npravstveni propad. V športnih krogih so doma tudi anaboliki, poživila, tudi med tako imenovanimi rekreativci cvete kemija.

Sicer pa, če že jemljemo Rimljane »na posodo«, da poslušalci ali bralci zastrmijo nad miselnim umotvorom, potem moramo citirati celoten stavek, kot ga je zapisal Juvenal: Orandum est, ut sit mens sana in corpore sano – Zaželeno je, da bi bil duh v zdravem telesu. Torej, težnja, želja, ne avtomatizem.

Če se zavzemamo za iskanje rešitev v gibalnih dejavnostih, po možnosti v stiku z naravnim okoljem, in to tudi delamo, potem

je potrebno dodati, da ne gre za storilnostni pristop, ne gre za tekmovalnost v smislu izločevanja ali nadvlade nad drugimi, temveč za bogatenje samih sebe, za napolnjevanje tistih »lukenj«, ki so navadno vzrok za beg v kakšno od oblik zasvojenosti.

In še drobca iz osebne izkušnje v podporo prej povedanemu. Ko me je pred desetletji nekaj »hudo povozilo«, sem našel izhod v skrajnem gorskem pohodništvu, ne v gostilni pri šanku (sem iz generacije, ko o mamilih še vedeli nismo, da kje obstajajo, za igralništvo pa ni bilo denarja, saj ga še za sladoled ni bilo!). Ker me že štirideset let »tlačí« težka sinova invalidnost, si iščem utehve v kajakaštvu, še vedno pohodih, avtogenem treningu, psihomotoričnih gibalnih postopkih, polurni jutranji telovadbi in ročkanju ter v objemih z drugimi osebami. Če kdo želi pokukati v takšen svet, naj me poišče. ■

prof. Aldo Rupel, upokojeni šolnik,
publicist, prevajalec, izvedenec v
telesni govorici

MESEC PREPREČEVANJA ZASVOJENOSTI

Dobre izbire premagajo ovire

Letos je mesec preprečevanja zasvojenosti osredotočen na mlade z geslom Dobre izbire premagajo ovire. Namenjen je osveščanju javnosti o pomenu krepitve življenjskih veščin in zmanjševanju tveganega življenjskega sloga, ki lahko vodi v različne zasvojenosti. Čeprav se v sodobnem svetu soočamo z različnimi oblikami zasvojenosti, se bomo v prispevku osredotočili na tvegan življenjski slog, ki vključuje uporabo dovoljenih in nedovoljenih drog (v nadaljevanju psihoaktivne substance).

Mladi so zaradi značilnosti razvojnega obdobja še posebej dovzetni za eksperimentiranje s psihoaktivnimi snovmi, zato jih uvrščamo med najbolj ranljivo populacijo. Odraščanje je obdobje hitrega telesnega, čustvenega in socialnega razvoja, ki ga pogosto spremljajo povečan stres, številni dvomi o sebi in o prihodnosti ter značilna nihanja razpoloženja, uporništvu in drugačna zaznavanja tveganja kot pri odraslih. Tvegan vedenje je vsekakor del mladostništva, cilj odraslih pa naj ne bi bil usmerjen v preprečevanje vseh tveganj. V doživljanju mladostnikov je namreč tvegano vedenje povezano z mnogimi pozitivnimi elementi. Prinaša lahko ugodje, sprostitve, vznemirjenje, daje obč-

posledic, imajo lahko različni vzorci uporabe psihoaktivnih substanc v času odraščanja mnoge negativne posledice, tako kratkoročne kot tudi dolgoročne.

Razlogov, zakaj se mladi odločajo za njihovo uporabo, je veliko.

Raziskave kažejo, da so odločitve povezane s štirimi glavnimi motivi, in sicer: (1) željo po izboljšanju počutja in razpoloženja, (2) željo po socialni koristi, (3) željo po obvladovanju neprijetnih čustev in (4) željo izogniti se socialni zavrnitvi.

Ti motivi so povezani s številnimi dejavniki tveganja in varovanja, ki vplivajo na to odločitev – od bioloških,

Starši smo eden temeljnih preventivnih stebrov, ki lahko svoje otroke podpiramo, da sprejemajo odločitve, ki jim bodo omogočile, da se razvijejo v samostojno, avtonomno in zrelo osebnost brez večje škode za njihovo telesno, duševno in socialno zdravje. Z lastnimi vedenjskimi vzorci, z vrednotami, s prepričanji in ne nazadnje z vzgojnimi vplivi lahko okrepiamo življenjske veščine, ki mu bodo pomagale sprejemati odgovorne odločitve, reševati probleme, se učinkovito soočati z različnimi izzivi in s tem povezanim stresom, kritično in kreativno razmišljati, učinkovito komunicirati, graditi zdrave odnose, razvijati empatijo, sposobnost sočustvovanja in zdravo ter produktivno upravljati svoje življenje brez zasvojenosti.

Več o razvoju in krepitvi življenjskih veščin lahko najdete na spletni strani <http://www.zzv-ravne.si>.

Pri krepitvi življenjskih veščin je pomembna uglašenost staršev z otrokom, kajti vsak otrok je edinstven in tudi če jih imamo več, ni rečeno, da bo isti pristop vplival na vse enako. Na splošno velja, da bomo največ dosegli z ljubeznijo, oporo, pozornostjo, razumevanjem ter sodelovanjem in spremljanjem dejavnosti, v katere se otrok vključuje. Pri ljubezni bi poudarili, da moramo imeti radi tako samega sebe kot tudi partnerja in seveda otroka. Ključnega pomena so tudi dobri družinski odnosi, kjer se člani družine znajo pogovarjati in predvsem poslušati. Pogovor je eden najmočnejših orodij, ki ga lahko uporabimo za vzdrževanje dobrega odnosa z otrokom, za gradnjo zaupanja in krepitev varnosti. Če imamo dober odnos z otrokom, se bo le-ta lažje obrnil na nas, kadar se bo znašel v težavah. Seveda brez postavljanja mej dovoljenega in nedovoljenega vedenja, spodbujanja, da otrok sproti rešuje probleme in sprejema odgovornost za svoje dejanje, ne bo šlo. Krepitev pozitivnih spodbud in konstruktivna podpora vplivata na otrokovo vedenje učinkoviteje kot kritika. Doslednost in usklajenosti med besedami in ravnanji staršev pa bodo preprečili marsikatero težavo.

Pomembni so tudi pogovori o psihoaktivnih snoveh. Ne smemo se zanašati na to, da bodo te informacije kakorkoli pridobili v šoli. Pogosti razlogi za izogibanje takšnim pogovorom so prepričanja, da mladi v vsakem primeru vedo več kot oni sami; da njihovega otroka psihoaktivne snovi gotovo ne zanimajo ali da je dovolj, da so mu zagrozili s hudimi sankcijami v primeru uporabe le-teh. Vedeti moramo, da večini otrok in mladostnikov psihoaktivne snovi vzbujajo radovednost. Sporočilo o njih so izpostavljeni po televiziji, v filmih, časopisih in revijah, na internetu in v pogovoru s prijatelji. Ti viri informacij pa niso vedno točni oziroma ne upoštevajo vseh vidikov prednosti in slabosti uporabe psihoaktivne substance. Zato je pomembno, da poznamo njihovo mnenje in da tudi sami dovolj jasno izrazimo svoje stališče glede uporabe psihoaktivnih snovi. Pogovor o tej temi naj bo le eden od običajnih tem, na primer pogovora o zdravju, o vsebini kakšnega filma, reklami, dogodku itd. Tako bo pogovor potekal lažje, saj se mladostnik ne bo počutil ogroženega.

Individualne in socialne posledice uporabe so v času odraščanja preveč resne, da bi jih lahko prezrli. In preprečevati je veliko lažje, kot pa se soočati s posledicami. Starši imamo pomemben vpliv, ki se s starostjo otroka spreminja. Največji vpliv imamo v zgodnjem otroštvu, z odraščanjem pa vse večji pomen dobivajo zunanji vplivi, kot so šola, vrstniki, mediji in drugo. Zato vloga staršev pri preprečevanju uporabe psihoaktivnih snovi ni povezana le s krepitvijo otrokovih kompetenc, pač pa tudi z ožjim in širšim okoljem. Dejavno sodelovanje staršev s šolo in celotno lokalno skupnostjo,

kjer otrok živi in se šola, prispeva k vzpostavljanju podpornega in varnega okolja za razvoj mladih, ki se bodo cenili in za ceno kratkotrajnega užitka ne bodo pripravljali ogroziti svoje telesno, duševno in socialno zdravje. ■

Marijana Kašnik Janet, univ. dipl. soc.



Zavod za zdravstveno varstvo Ravne

SPOZNAJMO SE

Kako dobro poznate svojega otroka?

Če želimo biti uglašeni s svojim otrokom, ga moramo poznati. Kako dobro poznate svojega otroka? Odgovorite na vprašanja, nato pa vprašajte otroka, kakšni so pravilni odgovori. Pustite se zaplesti z njim v daljši pogovor. O enem vprašanju se lahko pogovarjata en dan ali ves teden ...

- Katere barve ima vaš otrok najraje?
- Kdo je najboljši prijatelj vašega otroka?
- Kako je ime otrokovim učiteljem? Katerega učitelja ima vaš otrok najraje? Ali veste zakaj?
- Kdo so vzorniki vašega otroka? Kaj otrok občuduje pri teh osebah?
- Kaj bi si vaš otrok zaželel, če bi zagledal zvezdni utrinek?
- Katere hrane ima vaš otrok najraje?
- Kateri film ali televizijsko oddajo ima vaš otrok najraje?
- S katerimi tremi besedami bi vaš otrok opisal samega sebe? S katerimi bi opisal vas?
- Katere konjičke ima vaš otrok?
- Kakšne cilje za prihodnost ima vaš otrok? ■

(ZZV Ravne)

E-POMOČ

E-svetovalec

Na spletni strani www.ne-odvisen.si ima posebno mesto tako imenovani e-svetovalec.

Nekateri se za pomoč obrnejo po nasvet, ko se počutijo prepuščeni sami sebi, ko si želijo izmenjati izkušnje s tistimi, s podobnimi težavami, ne nazadnje so tu tudi tabu teme, pred katerimi bežijo ali so v dvomih, kako z njimi ravnati. Spet drugi potrebujejo le spodbudno besedo, ki jim bo vlila moči in dala pogum pri soočanju in reševanju iz stisk. Najprimernejši odgovor na številna vprašanja je usmeritev na anonimno pomoč v obliki e-svetovanja.

E-svetovanje ni nadomestilo za klasično svetovanje, je pomoč ljudem v stiski. Strokovnjaki vsakomur, ki ga zanima ali potrebuje pomoč, z

zagotovijo **popolne anonimnosti** odgovarjajo na vprašanja s področij:

- medosebnih odnosov,
- alkohola,
- drog,
- zasvojenosti od računalnika in interneta ter
- iger na srečo.

Za registracijo lahko uporabite poseben elektronski naslov, ki ne razkriva vaše identitete.

Ljudje se na e-svetovalca obračajo s svojo konkretno osebno stisko, ki so različne glede na starostne skupine, in sicer 10–25, 25–35, 35–50, 50+ let. ■



Foto: Istockphoto

tek odraslosti, izkušenosti in neodvisnosti, nadomešča druge oblike samopotrditve, večja sprejemanje s strani vrstnikov, odpravlja dolgočasje, neprijetne misli in čustva itd. Preden otrok odraste, se mora naučiti veščin, ki se nam, odraslim, zdijo samoumevne. V obdobju odraščanja pri večji občutljivosti je skoraj vse tveganje, saj se vse zdi še tako novo in neraziskano. Ko je ta občutek strahu in ogroženosti premagan in ko se naberejo prve izkušnje, večina mladih nadaljuje z iskanjem novih izzivov.

Starši lahko otrokom pomagamo prevzeti zdrava tveganja s spodbujanjem dejavnosti, kot so na primer športna tekmovanja, udeleževanje na kvizih, vključitev v tečaj za preživetje v naravi, jahanje s konjem, javno nastopanje in podobno. Mladina, ki ne odrašča in se ne uči ob pozitivnih izzivih, lahko išče drugačne, bolj tvegane vedenjske vzorce. Med njimi je tudi uporaba psihoaktivnih snovi. Čeprav je uporaba psihoaktivnih snovi v mladosti pogosto povezana le s prehodnim preizkušanjem, ki mine brez večjih

psiholoških, do socialnih in kulturnih dejavnikov tako na ravni posameznika kot tudi na ravni družbenega sistema. Vsi imamo namreč različno kombinacijo teh dejavnikov, vplivi pa so odvisni predvsem od starosti, psihosocialnega razvoja, etnične/kulturne identitete in okolja.

V preventivi se zato pogosto poslužujemo pristopov, s katerimi poskušamo vplivati na odločanje naših otrok in mladostnikov. Vendar odločanje danes ni več tako enostaven proces. Pričakuje se, da bo vsak posameznik pred odločitvijo pridobil kar največ informacij o različnih možnostih, ki so mu na voljo, in se potem na podlagi pridobljenih informacij, kar najbolje odločil. Vendar na naše odločitve poleg razuma, vplivajo tudi naša nezavedna hotenja in želje. Kar pa je še posebej pomembno, naše odločitve so močno pod vplivom ožje in širše družbe, v kateri živimo. Vedno večja množica izbir je lahko za posameznika vir tesnobe in negotovosti, da se bo napačno odločil. Zato prelaganje izbir in nezmožnost sprejemanja odločitev ter s tem povezane odgovornosti ni tako redko.

Podporniki družbeno odgovornega programa Ne-odvisen.si:

TILIA
Zavarovalnica Tilia, d.d.
Članica skupine Sava Re

elektro gorenjska

ses
Spar European Shopping Centers

city park
Nakupovalno središče Ljubljane

EUROPARK
Nakupovalno središče Maribora

city center
Ve najboljše

Center Vič
INTERSPAR